



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Bestes Team wo gibt - aus Hettstedt □□□: 1:31:33

□□: 454

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□:

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□: 19.01 km/h

□□□□: 3:07 min/km

□□□□□: 14 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□□: 5(of 20)

□□□□□□□: 1:24:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	7:23	18:27	5	1:04	11	1:18	0.40	7:23	18:27	21		65	1:04
Rad	23.00	54:54	2:23	5	3:22	12	8:44	23.40	1:02:17	2:39	21		65	
Lauf	6.00	29:16	4:52	7	7:32	23	7:32	29.40	1:31:33	3:06	5	7:03	14	10:47